

# Yoga Kundalini et Randonnée !

*Séjour de randonnée itinérante rythmé par  
la pratique du Yoga Kundalini.*

## Fiche Technique



25, 26 et 27 Septembre 2015

« **Mystères de la Montagne de Mare** », Baronnies.

**Thème: Boostez votre immunité**

**Au programme :**

**Vendredi soir :**

Accueil à 18h30 au Hameau des Damias, 05300 Éourres  
Présentations, Dîner, Soirée découverte et nuit en dortoir.

**Samedi :**

Sadhana (Yoga avant le lever du soleil : chants et mouvements !). Petit déjeuner.  
Randonnée rythmée par des ateliers, des mantras et des techniques de méditation,  
Pique-nique partagé, Selon la météo séance de Yoga en pleine nature, Dîner, Soirée  
conviviale et nuit en dortoir.

**Dimanche :**

Sadhana. Petit déjeuner, Randonnée rythmée par des ateliers, des mantras et des  
techniques de méditation, Pique-nique partagé, Selon la météo séance de Yoga en  
pleine nature, et clôture du séjour à 18h30.

**Veillées :**

Si le cœur vous en dit, emmenez quelque chose à partager : un conte, un jeu, une  
blague,... soyez créatifs!

**Lieu :**

Hameau des Damias, 05300 Éourres. Pour en savoir plus sur ce petit paradis :

[www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)

### **Infos itinéraire :**

En venant de Grenoble ou de Marseille (2h30 de route dans les 2 cas), suivre la route de Sisteron jusqu'à Laragne. Tourner en direction Vallée de la Méouge, suivre Ribier sur Méouge – Sédéron, tourner à gauche en direction de Salérans, Éourres.

En venant de la Vallée du Rhône, suivre Nyons, Sainte Jalle, Saint Auban/Ouvèze, Séderon, Lachau. Quitter la route principale pour traverser Lachau et suivre Éourres.

Dans tous les cas, 2km avant Éourres, suivre la route à gauche indiquée : Les Damias.

Au bout de la route, vous êtes arrivés !

Gare la plus proche : Laragne (à 30mn d'Éourres). Possibilité de réserver 24h à l'avance un taxi qui va jusqu'à Lachau. (Transdrôme: 0475261035, 10€ à partager si plusieurs personnes).

Nous nous chargeons de vous mettre en lien pour organiser le covoiturage.

### **Liste du matériel à prévoir :**

Un sac à dos de randonnée pour la journée sur lequel on peut attacher un tapis de sol, des bonnes chaussures de marche, un duvet chaud, un tapis de sol type carémat (adapté au yoga), une lampe frontale, une veste imperméable, un chapeau, un châte, des vêtements adaptés pour la randonnée et le froid, une tenue de yoga, une gourde 1L minimum, crème solaire, couteau, pharmacie personnelle.

### **Repas**

-Nos hôtes se chargent des dîners et petits déjeuners (nourriture biologique et végétarienne), inclus dans les frais.

-Chacun amène 2 pique-niques pour le midi et des en-cas pour la journée

### **Hébergement**

Au chaud et au sec, en dortoir avec votre duvet.

### **Tarifs :**

100€ pour les frais liés au séjour (2 nuits+4 repas+frais divers).

+ Une Participation libre et consciente pour le travail des 2 intervenants.

**La participation libre et consciente s'appuie sur le principe de responsabilité et d'engagement personnel où chacun, en fonction de sa situation, apporte ce qu'il juge être juste et conforme à ce qu'il reçoit.**

*Pourquoi avons-nous choisi cette approche ?* Parce que la participation consciente questionne notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Elle permet à chacun de participer en fonction de ses moyens et repose sur la responsabilité de tous. Cette forme de rémunération ou de paiement nécessite de la confiance et de l'engagement autant pour être proposée que pratiquée. Elle est une expérience directe et non une théorie, pour chacun d'entre nous ! Elle offre donc potentiellement un chemin de transformation individuelle et collective.

**Pour plus d'infos et pour vous inscrire, merci de nous contacter !!!**

**Wim de Lamotte: Accompagnateur en Montagne diplômé**

Contact : wimdel@gmail.com, 06.28.36.63.34

**Marie Simran Astoul: Professeur de Yoga Kundalini diplômée**

Contact : art.et.happy@gmail.com 04.92.50.61.23

## **Qu'est ce que le Yoga Kundalini ?**

**Le yoga** est une pratique très ancienne. Nous retrouvons des textes et postures datant de 3000 ans avant J-C (textes védiques). Le Yoga signifie «union» entre la conscience individuelle et la conscience universelle. Le Kundalini yoga est le yoga de la conscience. La connaissance de la conscience devient sagesse lorsque vous pouvez en faire votre propre expérience. L'expérience à la fois physique, mentale et de l'esprit vous permet de vivre pleinement votre conscience.

Pour beaucoup de gens, la pratique du yoga oscille entre gymnastique douce, contorsions impossibles et s'associe à un Guru, une secte ou une religion. Tout ceci n'est que malentendu. Il existe différentes pratiques de yoga, issues de nombreuses lignées et enseignements.

**Yogi Bhajan.** Le Kundalini yoga tel que nous allons le pratiquer est issu des enseignements de Yogi Bhajan. Venu du Nord de l'Inde en 1969, il enseigne en premier lieu le kundalini yoga aux Etats Unis à Espagnola au Nouveau Mexique. Rapidement, de nombreuses personnes s'intéressent à sa sagesse. Le Kundalini yoga tel qu'il l'enseigne n'est pas seulement un enchaînement de postures mais également une philosophie de vie. Aujourd'hui, il est pratiqué partout dans le monde.

De religion Sikh, Yogi Bhajan fonde également le Sikh Dharma (Sikhisme occidentalisé), reconnu comme église aux Etats Unis.

Il n'y a pas de prosélytisme, le Kundalini yoga se pratique tout à fait sans adhésion au Sikh Dharma. Cependant, il n'est pas toujours possible de délimiter clairement ce qui est Kundalini yoga et ce qui est Sikh Dharma dans les nombreux enseignements de Yogi Bhajan (les mantras utilisés, les références aux gurus sikh, certains rituels, la sadhana etc.). Chacun est libre de pratiquer comme il le sent.

**Le Kundalini yoga** Le Kundalini yoga, selon les enseignements de yogi Bhajan, associe des mouvements dynamiques à des techniques précises de respirations et parfois des chants (mantras) afin de calmer le mental. Il peut agir sur de nombreux aspects de l'être humain que ce soit physique ou psychique. Chaque cours de yoga agit sur un aspect particulier de l'humain. Il y a un enchaînement de postures (krya) qui ont chacune une durée précise et permettent d'agir sur tel ou tel aspect. La pratique de la méditation est également enseignée. Nous choisissons un thème, afin de vous proposer d'expérimenter plus particulièrement un aspect de votre être.

***"Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle; nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine." Yogi Bhajan.***

Pour plus d'information: <http://www.kundalini.fr>

